



Your Wellness Is Our Business



健康新一頁

這兩三年間，疫情打亂了我們的生活節奏，使我們常處於不安的狀態中，有些時期，我們甚至經歷足不出戶的日子，減少了運動及社交的時間，間接影響我們的身心健康。隨著防疫措施放寬，讓我們在新一年重新定立目標，好好照顧我們的身心靈，過一個健康的生活。若我們能夠建立健康的小習慣並融入生活之中，定能在新一年活得更健康！

生理健康層面

我們的身體有一些基本需要，例如適當休息、運動和均衡飲食等。休息方面，我們可以在日間安排數次小休，每次五分鐘，有助我們提升工作效率。休息時可以離開座位慢行，讓腦部休息；亦可以看看窗外的景致，舒緩眼睛疲勞。運動方面，平日可以行使用樓梯代替電梯，幫助強化心肺功能。做一些伸展運動亦是不錯的選擇，可以舒展筋骨，舒緩身體疲累。飲食方面，除了可以多留意食物標籤，選擇較健康的食物外，亦可以把自己喜愛的食物放入「獎勵名單」，如達成某些運動目標，可以獎勵自己吃名單上的食物，以推動自己持續進行。

精神健康層面

每日的思想和感受都會影響我們的心理狀態。如果我們能以正面思考面對生活挑戰，定能大大促進我們的精神健康。嘗試每日利用五分鐘，列出欣賞自己的三件事，以增強自信心，例如不怕困難完成工作目標、勇敢地表達意見、耐心地處理客戶需要等。生活難免總會感到氣餒、情緒低落的時候，善用坊間提示心靈字句或正向思考的手機應用程式，當看到一些鼓勵的字句或文章的提示訊息時，能適時抒緩難過的情緒。睡覺前也可以嘗試抽五分鐘時間，遠離手機，進行呼吸或靜觀練習以幫助平靜心情，使我們更容易入睡，提高睡眠質素。

社交健康層面

生活再忙，也不要忘記與人保持聯繫，我們可以向身邊的人表達關愛。例如為家人做家務、為朋友送上小禮物，亦可以與同事分享小食及飲品等。

希望大家能夠把以上簡單的身心和社交健康小貼士融合在生活中，在新一年活得更健康愉快。





愛·自己

從欣賞和聆聽自己開始

跨年時，人們都會檢視去年定下的目標，並計劃來年的動向，期許成為更好的自己。可是，很多人只會著眼於「有多少目標還沒有完成」而忘記「完成了多少目標」，忽略了那個曾經付出努力的自己。趁新一年之初，我們不妨回想已完成的目標，找出自己做得好的地方，跟自己說一聲「多謝」。

很多時候，環境在不斷轉變，計劃總趕不上變化，這也可能是導致過往一年目標未能完成的原因之一。遇到樽頸位時，不妨嘗試放慢一下自己的腳步，停下來、想一想，留意一下自己現在的狀態、心情和需要，才能重新審視一個更適合自己的計劃，向目標邁進。

當一個人懂得欣賞自己，真誠面對自己想法，內心才能變得更強大，能應付各種挑戰。



心靈加油站

傳說村內住著一群精靈，只要誠心祈禱，便會有精靈送上祝福。一天，有三隻精靈突然出現在一個家庭的門外，女兒興奮地打招呼，想邀請精靈到家作客，其中一位精靈卻說：「對不起，你只可以邀請我們其中一位。在我身旁的這位叫成功，另一位叫財富，而我的名字是健康。」

女兒雀躍地告訴父母，媽媽說：「邀請財富吧，當我們金銀滿屋就不愁生活了。」但爸爸反對：「應該請成功，這樣便可以呼風喚雨，為家人爭光。」女兒卻反問道：「健康不好嗎？這樣我們就可以擁有強壯的身體，一起到不同的地方遊玩，享受生活！」爸媽聽到後會心微笑，便對女兒說：「那我們請健康進來吧。」

女兒向精靈問道：「我們能邀請健康到家中，接受他的祝福嗎？」健康馬上跟隨女兒到家內，其餘兩位精靈竟亦跟隨其後。媽媽看見問道：「不是只可以邀請一位精靈嗎？」另外兩位精靈說：「若你們只邀請我們其中一位，我們的祝福很快就會因失去活力和生命力而失效。所以，健康到那裡我們都會跟著他！」

生活中，我們時常會將財富或成功放到第一位，但幸福的根基就是保持健康，有健康伴在我們身邊，我們才能有享受財富或成功。

三年來，相信不少人一向習以為常的工作模式亦隨著疫情的發展而受到影響，由我們慣常的辦公室工作到在家工作。在家工作的確能省掉不少交通時間，但同時亦有機會讓同事難以將工作及生活分離，導致工作生活失衡。

王小姐一直以來都是一個對自己很有要求的人，即使對方並沒有如此要求她，她也要求自己能夠每件事做到一百二十分。同時，王小姐性格樂於助人，只要有同事向她請求代辦一些事情，她都甚少拒絕，以致工作量不斷增加。隨著工作模式的轉變，由以往辦公室工作到在家工作，讓王小姐難以將工作於生活中抽離，她更表示，在家工作容易讓她做到一個忘我的狀況，常認為自己已在家中，只要再完成多一點，便可以即時休息。可正正是這個想法，讓她工作與生活嚴重失衡。

王小姐的身體也慢慢出現了變化，甚至積勞成疾，需要求醫。在診斷過程中，醫生更估計王小姐的不適主要是由工作壓力所致，並建議王小姐休養數月，於是王小姐便在休養期間，向僱員支援服務尋求協助。

輔導員在諮詢過程中，幫助王小姐明白她的壓力主要源自她對自己的表現有非常高的要求。加上她樂於助人的性格，不懂拒絕額外的工作，使她的工作量有增無減。因此，在自我要求高及工作量高的情況下，壓力隨之然幾何級數上升。及後，輔導員邀請王小姐於輔導期間進行自我對話，嘗試了解及聆聽自己內在的聲音，發現原來這些自我要求，源自兒時受到外婆的影響。王小姐透露外婆對兒時的自己非常的苛刻，因為外婆希望自己能夠獲得更多更好的成就。潛移默化下，王小姐將外婆的影子加到自己身上，即使外婆已不在人世，但王小姐會代替外婆來要求甚或批判自己。

輔導員替王小姐進行自我對話後，王小姐明白更多自己內心的感受，從而讓她願意嘗試把外婆的影子抽離、接受不完美的自己並對自己寬容。慢慢地，王小姐能夠在工作上作出取捨，明白無須每件事情做到一百二十分，讓她能夠在工作中得到喘息，亦能在工作與生活之中找到平衡。





幾年間，世界各地正發生急劇改變，當未來充滿著不確定因素，對於健康、安全、環球經濟和個人財富的焦慮，我們的情緒正在承受前所未見的壓力；人力資源管理人員明白若能夠及早注意精神健康問題警號、懂得如何與經歷精神健康問題的同事交談，並提供適當支援及資源，有助企業建立正向工作間、穩定人力資源及提升生產力。有見及此，我們於10月21及28日舉辦了「精神健康急救證書課程」。「精神健康急救」概念源自澳洲，希望做到「全民皆兵」，當身邊人遇上精神突發事故而又未能即時獲得專業治療時，若有受過「精神健康急救」訓練的人士在旁，可即時提供支援，以維護當事人及身邊人的安全，減低問題進一步惡化的機會。

在這兩天的課程，參加者學習到「ALGEE步驟」，包括：接觸及評估(Approach/Assess)、非批判性聆聽(Listen)、給予支持及提供資料(Give)、鼓勵尋求合適的專業援助(Encourage Appropriate Professional Help)、鼓勵尋求其他支援(Encourage other supports)；辨識常見精神病，包括：抑鬱症、焦慮症、物質濫用及重性精神病，並於合適情況介入。參加者對課程都有很好的反應：

希望繼續舉辦多些關於心理健康、精神病的課程

非常好，例子充足，內容有趣

加深了對精神健康急救的認識，可以在學習知識後幫助身邊的人同家人

理論 + 例子 + video並用，很好

Very interesting and helpful

在未來一年，我們亦會舉辦不同類型的證書課程，包括：「動機式訪談法證書課程 (Motivational Interviewing Certification Course)」及「建立智能多樣性工作間(Empowering Neurodiversity in the Workplace)」的分享會，有興趣的朋友，記緊留意我們的宣傳資訊。

如對課程有任何查詢，請致電2731 6239與黃小姐聯絡
或電郵至marketing@fourdimensions.org



僱員發展服務/ 富達盟信顧問有限公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道33號7樓

電話：(+852) 2731 6350

網址：<http://www.fourdimensions.org>



編輯小組

翟冬青、張瑜、陳曉蔚、
李定恩、陳冠昇、黃敏明